



DESAYUNO

200ml de leche de soja con una ración de **Batido Natural Balance**.

4 nueces + 6 cucharones de copos de avena o cereales de desayuno + Una pieza de fruta fresca

No olvides tomar cada mañana después del desayuno tu **Pack Wellness**

MEDIA MAÑANA

Elige una de las siguientes opciones:

- Un sándwich de una tarrina de queso fresco, 5 lonchas finitas de pavo, una cucharada de mayonesa y 3 hojas de lechuga.
- Una barrita de pan con 3 lonchas de jamón ibérico, tomate natural y una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Un sándwich de atún en aceite de oliva, huevo duro y salsa de tomate.

Acompañar con una pieza de fruta fresca

COMIDA

Pauta nutricional

Verduras: En todas las comidas acompañar los platos con verdura.

Pasta, arroz, patata o legumbres: Una taza colmada en cada comida.

Proteínas: 200gr de pescado blanco o azul, carne blanca o carne roja magra (pollo, pavo, ternera, buey, solomillo de cerdo, conejo). También se puede tomar un huevo entero y la clara de otros dos.

Pan: Un trozo de 50gr

Utilizar cada día aceite de oliva, semillas, aguacate o frutos secos para condimentar los platos con grasas saludables

Manú semanal orientativo

Arroz basmati con setas y coles de Bruselas	Brócoli al vapor con patata cocida y una cucharada de mayonesa casera	Plato de potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro y bacalao.	Bacalao con sofrito de tomate cebolla y judías verdes	Pasta con setas, cebolla, gambas, anacardos, bacalao desmigado, pasas y gulas	Lentejas con verduras y jamón magro	Ensalada de arroz con aguacate, maíz y escarola
Filete de atún rojo a la plancha con salsa de soja	Hamburguesa de ternera magra a la plancha con queso fundido	Un trozo de pan	Acompañar con arroz blanco rehogado con almendras y ajos	Un trozo de pan	Pechugas de pollo a la plancha con mostaza	Guiso de muslos de pollo con almendras, calabacín, cebolla y berenjena.
Un trozo de pan	Un trozo de pan				Un trozo de pan	

Postre: Un vaso de leche de soja con una porción de **Batido Natural Balance**

MERIENDA

Opciones de meriendas:

- 4 Tortas de arroz con crema de avellanas.
- Tortilla de maíz con pavo, guacamole y escarola.
- Requesón con miel y nueces
- Una lata de sardinillas con un tomate natural y una tostada de pan
- Tostada con paté de aguacate y queso de cabra



Pauta nutricional

Verduras: Incluirla en todas las ingestas.

Proteínas:

Pescado blanco o azul, marisco, pescado ahumado.

Tortilla, revuelto o huevo duro. Podemos hacer la tortilla con atún, taquitos de pavo, jamón o gambas, queso de cabra. Tomar un máximo de 3 yemas a la semana.

Embutido de pavo o pechuga de pollo (150gr), 80gr de jamón serrano o ibérico.

Queso de cabra.

Legumbres.

Pan: Un trozo de 40gr

Menú orientativo

Pechugas de pollo a la plancha con tomate frito	Crema de espárragos , 3 quesitos, cebolla y patata	Ensalada de canónigos con queso de cabra, aceite de oliva y vinagre de Módena	Sepia a la plancha con mayonesa alioli	Tortilla de patata y cebolla.	Crema de calabacín, patata, acelgas y zanahoria	Lasaña de verduras
Acelgas rehogadas con anacardos, pasas y cebolla picada	Tortilla de atún	Centros de merluza a la plancha con salsa pesto.	Ensalada de patata, canónigos , tomate, zanahoria , pimiento rojo y aguacate	Berenjenas en rodajas rebozadas	Pechuga de pollo con bechamel	Emperador a la plancha con sofrito de ajitos y perejil

Postre: Un vaso de leche de soja con una porción de **Batido Natural Balance**



RECETAS DE TENTEMPÍÉS Y SALSAS RICAS EN CALORÍAS SALUDABLES PARA ACOMPAÑAR NUESTRAS MERIENDAS O COMIDAS PRINCIPALES

PATÉ DE AGUACATE Y QUESO DE CABRA

- 1 aguacate grande maduro
- 125 gr de queso de cabra
- 1 cebolleta
- 1 Tomate natural
- 1 cucharada de zumo de limón

Elaboración:

Pelar el aguacate, quitar el hueso y batir la carne con la batidora junto al queso de cabra, la cebolleta picada, el tomate rallado y el zumo de limón hasta obtener una masa homogénea.

HUMMUS

- 300gr de garbanzos cocidos
- Semillas de comino en polvo
- Zumo de un limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 2 dientes de ajo

Elaboración:

Mezcla todos los ingredientes en la batidora hasta conseguir una textura bien fina. Sirve con un poco de aceite por encima.

Para darle un sabor más intenso puedes añadir tahin, yogurt de soja o aguacate

TAHÍN CASERO

- 100gr de semillas de sésamo
- 1 cucharada de aceite
- Una pizca de sal

Elaboración:

Calienta una sartén a fuego lento. Saltea las semillas durante un par de minutos y sin dejar de remover para evitar que se quemen.

Tritura bien las semillas en un molinillo y añade una pizca de sal. Prepara el tahín incorporando en aceite y mezclándolo muy bien.

Se puede variar el tahín incorporando hierbas frescas, zumo de limón, semillas de mostaza, algas o pimentón.



PESTO CLÁSICO

150gr de piñones
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Unas hojas de albahaca
2 dientes de ajo
Sal

Elaboración:

Tritura todos los ingredientes hasta alcanzar la textura que más te agrade.

Puedes variar el sabor del pesto utilizando todo tipo de frutos secos, como sésamo, almendras o avellanas.

Otras combinaciones pueden ser:

- Con piñones, zumo de limón, jengibre rallado, una pizca de pimiento de Jamaica y sal
- Con almendras, savia, ajo y aceite
- Con almendras y rúcula
- Con piñones, menta, limón y aceite (Ideal para mariscos)
- Con piñones, cebollino y aceite
- Con avellanas, calabacín, semillas de mostaza y aceite.

PATÉ VEGETAL

100gr de pipas de girasol peladas
Zumo de un limón
2 dientes de ajo
Aceite
Sal

Elaboración

Deja las pipas en remojo durante un par de días, cambiando el agua por la mañana y por la tarde.

Escurre bien las semillas y acláralas con abundante agua.

Tritura las semillas, la sal, el ajo, el aceite y el zumo del limón con la batidora eléctrica hasta conseguir una textura bien fina.

Si quieres darle un toque más intenso puedes preparar la misma receta con 20gr de pipas de girasol y 80gr de semillas de sarraceno, hierbas frescas (perejil, cebollino, albahaca) y ½ cebolla.

MOUSSE DE GAMBAS AL CURRY

400gr de gambas crudas
150gr de mayonesa
1 tomate maduro
2 cucharadas de curry

Elaboración

Llena la cacerola con $\frac{1}{4}$ de agua para cocer al vapor

Cuece las gambas en un tamiz al vapor durante varios minutos según su tamaño

Pélaslas y mézclalas en un bol grande con los demás ingredientes

Tritura con la batidora y sirve fría

Si no te gusta el sabor del curry puedes cambiarlo por otras hierbas como el eneldo, ralladura y zumo de limón, tomate o yogurt de soja.

